



LO QUE NOS DIFERENCIA

- Ingredientes ECO
- Pescado Sostenible
- Pescado azul Rico en Omega 3
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Producto temporal
- Sugerencia cena
- Día temático

¿SABÍAS QUE...?

CONSEJOS SALUDABLES

El día 23 de abril se celebra el Día Internacional del Libro. Desde IRCO os invitamos a viajar a la amada tierra de Don Quijote de la Mancha a través de sus platos: Gazpacho manchego y Duelos y quebrantos.

En caso de alergias e intolerancias, consulte con su centro para solicitar un menú especial.

SÍGUENOS DESDE TU DISPOSITIVO MÓVIL A TRAVÉS DE LA APP.

VALORES NUTRICIONALES

(Promedio diario de la comida de medio día)

Energía:	Grasas:	AGS:	AGM:	AGP:
3610kj				
863kcal	40.9g	7.6g	12.8g	16.0g
Hidratos de Carbono:	Azúcares:	Proteínas:	Sal:	
84g	19.9g	33.0g	2.3g	

Menú IRCO revisado y valorado por el área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.

5

Festivo

6

Festivo

7

Festivo

8

Festivo

9

Festivo

12

Festivo

13

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
 MACARRONES ECO toscana con tomate y hortalizas
Chispas de merluza
Fruta en conserva

CENA: Ensalada verde y rollito de ternera. Fruta

14

Ensalada completa
lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún, huevo duro y olivas
Arroz rossejat con embutido valenciano
con magro y secreto de cerdo y garbanzos
Fruta y yogur

CENA: Champiñones al ajillo y tortilla de pimiento. Fruta

15

Lechuga, tomate, maíz, olivas
 Potaje de garbanzos con CALABAZA ECO con hortalizas
Tortilla de patata y cebolla
Fruta

CENA: Escalivada y pescado blanco en salsa de tomate. Fruta

16

Lechuga, tomate, zanahoria,
QUINOA
Crema de verduras naturales con queso
Hamburguesa de ave con tomate y verduras
al horno
Fruta

CENA: Judías verdes rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta

19

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Fideos a la cazuela con magro
Bocaditos de rosada con colinas
con salsa de coliflor, aceite y ajo
Fruta

CENA: Ensalada variada y lomo rustido. Fruta

20

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz
Olleta de la plana
alubias, chorizo y hueso de jamón
Tortilla de patata
Fruta

CENA: Sopa juliana y pechuga de pavo a las finas hierbas. Fruta

21

Lechuga, hoja de roble, tomate, lombarda, olivas
Arroz a la cubana
con tomate
 Jurel en salsa mery con JUDÍAS VERDES ECO
al horno con ajo y perejil
Fruta

CENA: Verduras salteadas y tortilla francesa. Fruta

22

Lechuga, tomate, maíz, remolacha
Garbanzos campesinos
con hortalizas
Alitas de pollo a la miel
al horno
Fruta

CENA: Crema de calabaza y pescado blanco al caldo corto. Fruta

23

Ensalada Caballeresca
Lechuga, tomate, maíz, olivas
 Gazpacho manchego Don Quijote
pimiento, champiñón, tomate y pollo
 Duelos y quebrantos
tortilla y longaniza
 Postre Sancho Panza

CENA: Berenjena asada y pescado azul en salsa. Fruta

26

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Lentejas con verduras de temporada y CEBOLLA ECO
Solomillo de pollo empanado
Fruta

CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta

27

Lechuga, tomate, lombarda, remolacha
Espirales con tomate y champiñón
Tortilla francesa
Fruta

CENA: Acelgas hervidas i ternera guisada. Fruta

28

Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa
Crema de legumbres con picatostes
con hortalizas
Coca con verduras y huevo duro
con tomate
Fruta

CENA: Alcachofas al limón y pescado azul al papillote. Fruta

29

Lechuga, tomate, maíz, olivas
Arròs caldós amb fesols i naps
 Pescado de nuestras Lonjas
rebozado casero
Fruta

CENA: Ensalada mediterránea y revuelto de ajetes. Fruta

30

Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda,
Sopa de cocido completo con estrellitas
de ave y cerdo con huevo
 Muslo de pollo a la cazadora con ZANAHORIA ECO
al horno con salsa de hortalizas
Fruta

CENA: Verduras rehogadas y pescado blanco al horno. Fruta